

FELICIDADE, TALENTO E
PRODUTIVIDADE



SÉRGIO ALMEIDA
FUNDADOR DO SEAL
GROUP



Comunicar com Propósito: Estratégias com Impacto

Grandes líderes não comunicam apenas, inspiram, capacitam e transformam vidas. Num mundo do trabalho cada vez mais veloz e competitivo, a **comunicação é mais do que uma habilidade, é uma vantagem estratégica**. Cada vez mais tida em conta na evolução na carreira, onde já não basta ter a intenção, é fundamental criar o impacto e atingir os resultados que pretendemos. Perante tudo isto, podemos afirmar que não há (mesmo) uma segunda oportunidade para criar uma primeira boa impressão.

Comunicar: colocar em comum

Muitos profissionais subestimam o poder das palavras, gestos e detalhes na condução das suas carreiras. Imagine este cenário: tem as competências técnicas, a experiência e a ambição, mas a sua mensagem é, constantemente mal interpretada, as suas ideias não ganham visibilidade e as suas relações profissionais desgastam-se constantemente. Infelizmente, esta é uma realidade comum para muitos, onde a **falta de domínio na comunicação pode resultar em desvios permanentes no caminho para a evolução e o sucesso**.

Melhorar a comunicação é mais do que um esforço - é um investimento valioso e com benefícios tangíveis. Evitar "barracas" na carreira é apenas o começo. Uma pesquisa da *Elevate* revelou que 20% das pessoas, em geral, e 50% dos indivíduos com idades entre os 18 e os 35 anos ficaram retidos na sua evolução laboral devido à má comunicação. Por exemplo, a regulação emocional é um desafio comum, com 45% dos inquiridos a acreditar que a



imagem: bpmcdn

sua eficácia comunicacional diminui, quando estão nervosos.

Além disso, a falta de comunicação não só aumenta o *stress*, para 51% das pessoas, mas também diminui a produtividade para 41%, de acordo com uma pesquisa da Grammarly e da Harris Poll 2024. Por outro lado, dados da Elevate mostram que uma boa comunicação e vocabulário beneficia a confiança em 72% dos participantes. Com a sobrecarga de tarefas, reuniões (pouco produtivas), convém não perder de vista o estudo do Dr. Albert Mehrabian, que nos diz que os elementos da comunicação são: 55% linguagem corporal, 38% ton de voz e apenas 7% palavras.

Estratégias para comunicar melhor

Como podemos então melhorar a nossa comunicação? Partilho 5 perguntas (estratégias) que devemos colocar na altura de comunicarmos:

1. Qual o meu foco no momento?

Num mundo cada vez mais saturado de distrações, é crucial cultivar a habilidade de se concentrar e estar presente. Isso significa desligar os dispositivos eletrónicos, reduzir o ruído de fundo e dedicar toda a atenção ao interlocutor ou à tarefa em mãos. Deixe o smartphone fora

da mesa, dedique a sua atenção a(s) pessoa(s). Ao fazê-lo, conseguimos uma **compreensão mais profunda e uma conexão mais forte com os outros**.

2. A quem me vou dirigir?

Uma estratégia essencial para melhorar a comunicação é a capacidade de adaptar a sua mensagem ao público com o qual está a interagir, isto significa compreender as necessidades, interesses e características únicas do seu público-alvo. Uma abordagem centrada no(s) outro(s) não só constrói confiança e credibilidade, como também abre portas para oportunidades de colaboração e crescimento profissional.

3. Estou a utilizar o feedback?

Outro aspeto fundamental para maximizar a comunicação é

cultivar uma cultura de procura ativa de *feedback* e reflexão sobre as nossas interações. Isto implica não apenas estar aberto ao feedback dos demais, mas também em procurar, ativamente, opiniões e perspectivas sobre a nossa comunicação. Além disso, reservar tempo, regularmente, para refletir sobre as nossas interações passadas, identificar áreas de melhoria e desenvolver estratégias para melhorar as nossas habilidades comunicativas é crucial.

4. Estou a ser autêntico(a)?

É fundamental adotar uma abordagem genuína e adaptável, valorizando a autenticidade e a construção de laços sólidos. Ao sermos autênticos e sinceros nas nossas interações, estabelecemos conexões mais profundas e duradouras, promovendo confiança e respeito. Investir no fortalecimento de relacionamentos

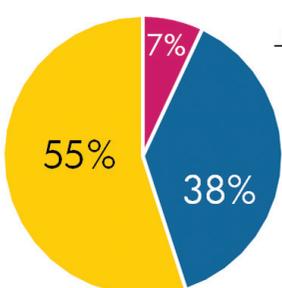
amplia a nossa rede profissional e abre portas a novas oportunidades. Uma abordagem centrada nas pessoas beneficia a nossa comunicação e estabelece bases sólidas para o crescimento contínuo e o sucesso.

5. Que ferramentas posso utilizar a meu favor?

Integrar tecnologia com sensibilidade humana: num mundo cada vez mais digitalizado, a integração da Inteligência Artificial (IA), na comunicação, é inevitável. No entanto, é crucial ter cautela para não subestimar os aspetos subjetivos da comunicação humana. A IA deve ser utilizada como uma ferramenta complementar, não substituta, dos nossos próprios instintos e decisões. Ao encontrar um equilíbrio entre a eficiência da IA e a riqueza da comunicação humana, podemos cultivar relacionamentos mais autênticos e significativos.

Em resumo

A capacidade de comunicar de forma eficaz não é apenas uma ferramenta, mas sim uma competência que se pode desenvolver. Ao incorporarmos estratégias e uma genuína vontade de conectar com outras pessoas, capacitamo-nos para enfrentar os desafios do mundo profissional com confiança renovada. No fundo, tudo o que foi acima mencionado está diretamente relacionado com a nossa vontade de criar pontes de relação com os outros. Assim como é importante ir ao ginásio para cuidar da sua saúde física, deverá treinar também os seus "músculos" emocionais e mentais, sempre com um propósito e um foco no que pretende alcançar.

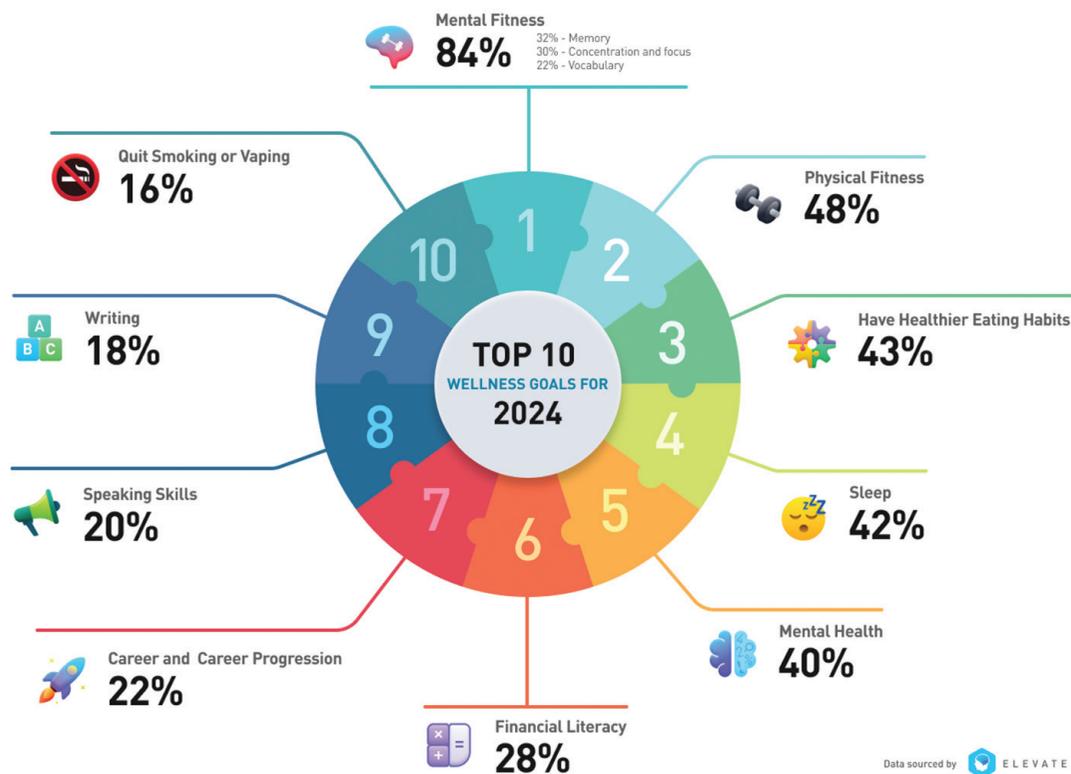


Dr. Albert Mehrabian's 7-38-55 Rule

Elements of Personal Communication

- 7% spoken words
- 38% voice, tone
- 55% body language

imagem: rightattitudes



Data sourced by ELEVATE